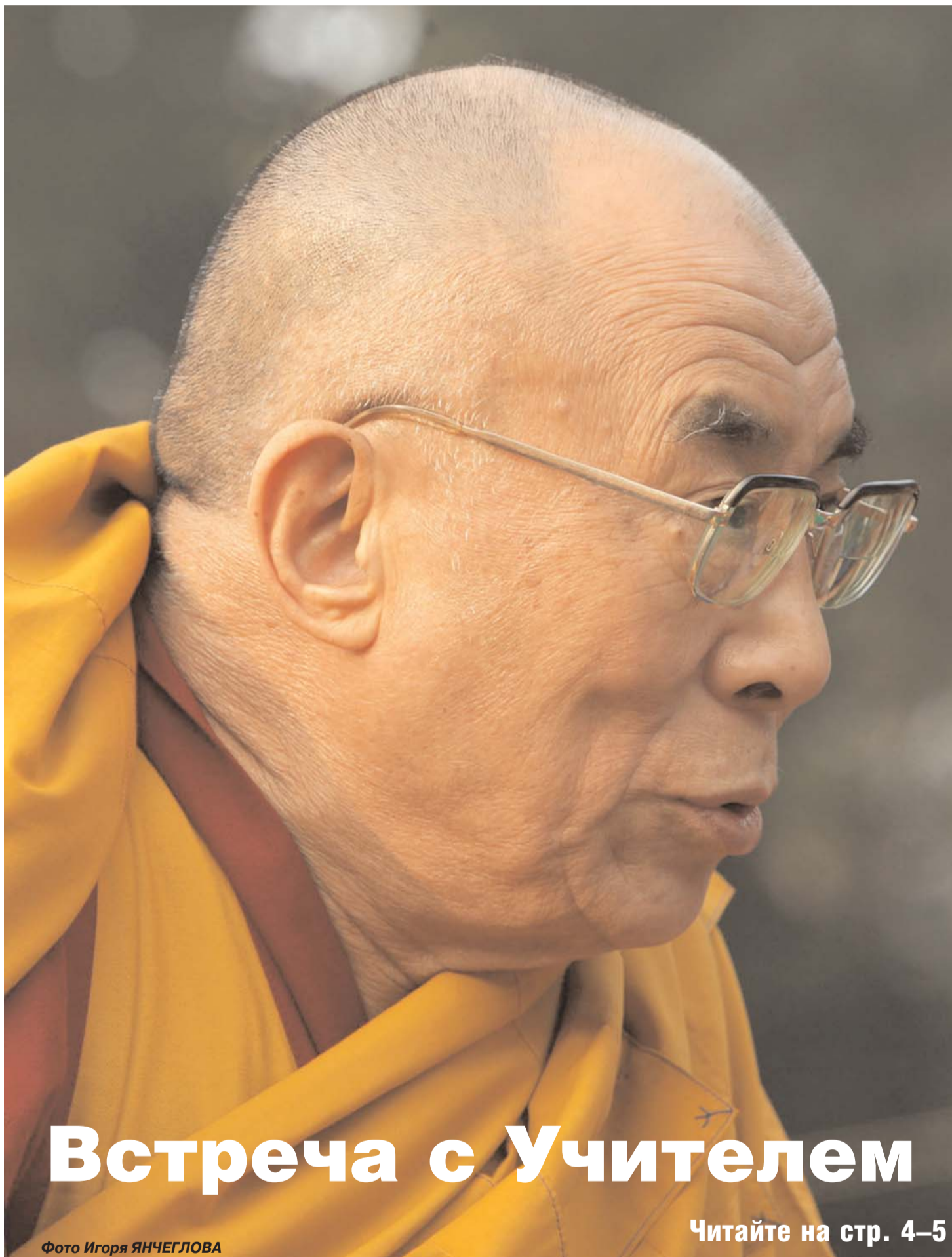




## ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Учредитель издания – клиника «Наран». Выходит два раза в месяц с июня 2005 года



### Встреча с Учителем

Фото Игоря ЯНЧЕГЛОВА

Читайте на стр. 4–5

#### В НОМЕРЕ:

«НЕТ» —

#### БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Причиной развития бронхиальной астмы и других болезней Слизист служит неправильное питание: потребление большого количества «охлаждающей» иньской пищи. К такой пище, провоцирующей болезни «холода», в первую очередь относятся молоко, кефир, йогурты, глазированные сырки, картофель, хлебобулочные и кондитерские изделия, сырые овощи и фрукты, а также частое употребление неразогретых продуктов из холодильника и холодной воды.

Стр. 2

#### ПРОСТУДА

#### БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

Горячий «ламский» суп, имбирный напиток, добавление в пищу согревающих приправ и специй помогут эффективно бороться с болезнью. Вы почувствуете, как тело буквально наливается теплом и энергией. А вот с цитрусовыми и другими фруктами стоит повременить. Они «холодные» по своей природе, а высокое содержание витамина «С» способствует возбуждению нервной системы и значительно тормозит процесс выздоровления.

Стр. 3

#### КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ?

Весной и осенью — в марте, апреле, сентябре и октябре — рекомендуется жить половой жизнью 2–3 раза в неделю. В это время года метаболический огонь и сексуальная энергия очень сильны, поры кожи закрыты. В мае, июне, июле, августе сексуальные контакты лучше вести до минимума — до 2–3 раз в месяц. Из-за тепла и жары поры открыты, вследствие чего внутренняя энергия и огненная теплота тела ослабевают. Зимой же в любви себя можно не ограничивать.

Стр. 3

#### СОПРИКОСНОВЕНИЕ С ОКЕАНОМ МУДРОСТИ

В январе духовный лидер буддистов Тибета, лауреат Нобелевской премии мира, Его Святейшество Далай-лама XIV провел недельный курс философских учений в Сарнатхе — месте первой проповеди Будды Шакьямуни. Во время учения Его Святейшество специально встретился с российской делегацией, в состав которой вошли и врачи клиники «Наран».

Стр. 4



С 15 по 28 февраля в филиалах клиники «Наран»

**СКИДКА – 30%**

на сеансы комплексного лечения  
Тел. для справок: (495)221-21-84

**ПЕНСИОНЕРАМ**

**СКИДКА**

**ДО 60%**

на сеансы комплексного лечения

# СКАЖИТЕ «НЕТ» БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

**Полтора миллиона россиян имеют подтвержденный диагноз «бронхиальная астма». У большинства из них заболевание появилось в возрасте до 14 лет. Почему и как это происходит?**

**Рассказывает главный врач клиники «Наран» на «Смоленской» Елена НЕМЕЕВА:**

Астма характеризуется периодическими приступами удушья или затрудненного дыхания вследствие бронхоспазма, которые сопровождаются сухим кашлем и свистящими хрипами в бронхах. К развитию бронхиальной астмы приводят две основные причины: во-первых, накопление избыточной слизи в бронхах, и, во-вторых, отек (при воспалительных инфекционных процессах) слизистой оболочки бронхов. В тибетской медицине эти два сценария называются соответственно сценарием «холода» и сценарием «жара» бронхиальной астмы. В европейской части России чаще всего встречается астма по сценарию «холода», то есть вызванная возмущением конституции Слизи.

Механизм заболевания состоит в том, что избыток слизи в бронхах суживает их просвет и препятствует дыханию. Чем больше сужение просвета, тем больше затруднено дыхание. Спазм бронхов вызывает острый приступ удушья — мышцы, окружающие бронхиальные трубочки, резко сокращаются, и воздух перестает поступать по ним. В результате воздух не может проникнуть в легкие.

На первой стадии приступы могут происходить один или два раза в год, на второй — уже до двух раз в месяц или неде-

лю. И, наконец, когда болезнь запущена, приступы становятся постоянными. Чаще всего они происходят в интервале с 3 до 5 часов ночи — во время активизации меридиана легких.

Последствия астмы очень серьезны: нарушение функций легких ведет к развитию легочно-сердечной недостаточности и гипоксии (кислородному голоданию) организма.

Конституция Слизь отвечает за рост организма и наиболее активна в детском возрасте. Этим объясняется тот факт, что дети наиболее подвержены болезням Слизи, причем с локализацией преимущественно в верхней части тела (носоглотка, бронхи). К ним относятся риниты, гаймориты, синуситы, фронтиты, аденоиды и полипы в носу, обструктивный бронхит и, наконец, бронхиальная астма. Эти болезни находятся в тесной взаимосвязи. Так, если ребенок страдает аденоидитом, это часто является прелюдией к астме. То же касается хронического насморка: ведь нос — это «ворота» легких, и заложенность носовых ходов обязательно будет приводить к застою явлениям в бронхах и трахеях.

Причиной развития бронхиальной астмы и других болезней Слизи служит неправильный образ жизни и неправиль-



ное питание: потребление большого количества «охлаждающей» иньской пищи. К такой пище, провоцирующей болезни «холода», в первую очередь относятся: молоко, кефир, йогурты, глазированные сырки, картофель, хлебобулочные и кондитерские изделия, сырые овощи и фрукты, а также частое употребление неразогретых продуктов из холодильника и холодной воды.

Образ жизни, провоцирующий болезнь: частое переохлаждение организма, особенно в сыром и влажном климате, «закаливающие» процедуры, недолеченные и перенесенные на ногах: бронхиты, ангины,

грипп, пневмонии и другие инфекционные заболевания дыхательных путей.

Бронхиальная астма относится к числу аллергических заболеваний. А что такое аллергия? Это, прежде всего, реакция организма на окружающий мир: запахи, еду, сырой воздух. Накопление слизи в носу и бронхах является идеальным фоном для развития именно такой аллергической реакции.

Для профилактики и лечения бронхиальной астмы пищу следует хорошо солить и приправлять «согревающими» специями. Она должна быть непременно горячей, питье — горячим или теплым, но ни в коем случае не холодным.

Прежде чем попасть на стол, продукты должны согреться до комнатной температуры. Овощи и фрукты желательно употреблять только после термической обработки.

В еде обязательно должны присутствовать кислый, соленый и острый вкусы. В повседневном образе жизни следует тепло одеваться, избегать переохлаждения, долгого пребывания в сырых помещениях, исключить дневной сон и вообще сон после еды. Рекомендуются разумные физические нагрузки, особенно на свежем воздухе.

Тибетская медицина располагает уникальными фитопрепаратами для выведения избыточной слизи из организма, которых нет ни в одной другой медицине мира, такими как «Джубрил», «Дали-16», «Панген-12», «Панген-15», «Дарбу-5», «Дарбу-19», «Сэмбру».

Поскольку конституция Слизь имеет холодную, иньскую природу, для лечения ее возмущения в клинике «Наран» применяются «согревающие» процедуры: точечный массаж, прогревание полыньными сигарами, стоун-терапия, вакуум-терапия. В комплексе эти методы внешнего воздействия позволяют либо полностью избавиться от астмы, либо контролировать симптомы заболевания — не давать болезни шанса взять верх над собой. Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее. Особенно это касается детей и молодых людей. Им удаётся избавиться от болезни навсегда.

Тел. для справок:  
**(495) 221-21-84**

## Нам пишут

### Я — ГИПОТОНИК

*Зима для меня — настоящее наказание. Я — гипотоник. С трудом встаю по утрам, целый день вялая и сонливая, кружится голова, состояние полубоморочное. Посоветуйте, как улучшить качество жизни.*

**Людия Епифанцева, г. Мытищи, Моск. обл.**



**Отвечает врач клиники «Наран» на «Смоленской» Банар ЧОЙЖИНИМАЕВ:**

— Гипотония или артериальная гипотензия — это длительное состояние, характеризующееся пониженным артериальным давлением — менее 100/60 мм.рт.ст. вследствие снижения сосудистого тонуса. Раньше использовался термин вегето-сосудистая дистония (-ВСД) по гипотоническому типу.

Признаки гипотонии: общая слабость, вялость, апатия, изможденный нездоровый вид, нарушение сна, плохая память, пульсирующие, давящие боли в области лба и висков, головокружение, потемнение в глазах при резком изменении положения тела, кратковременные обморочные состояния, ощущение нехватки воздуха. Склеры глаз и ногтевые пластинки белые, бледность слизистых оболочек, кожа сухая и при-

бретает серо-синюшный оттенок. Пульс тонкий, глубокий, пустой; моча прозрачная, с синевой. Больного тянет к теплу. Особенно это состояние обостряется в холодное время года. Иногда возникает учащенное сердцебиение, беспричинное беспокойство, страх.

В тибетской медицине гипотония вызвана недостаточностью Ветра (возмущением нервной системы). В основном гипотония наблюдается в молодом возрасте, у женщин чаще, чем у мужчин. Ее возникновению способствуют нервные переживания и неправильное питание, физическое и умственное переутомление, хронические интоксикации, хроническая усталость, железодефицитная анемия.

Больному требуется усиленное питание, отвечающее его природной конституции. Предпочтительнее горячая еда с острыми приправами. Рекомендуются сладкий, острый, кислый и соленый вкусы.

Необходимо пересмотреть свой образ жизни, наладить сон. Людям с гипотонией нужно хорошо высыпаться, чтобы чувствовать себя отдохнувшими.

Как правило, у гипотоников наблюдается искривление либо смешение позвоночника, симптомы застарелого остеохондроза. Это выражается головными болями, головокружением, онемением пальцев рук и т.д. Поэтому прекрасно помогают при гипотонии точечный и баночный массаж, иглокальвание, прогре-

вание полыньными сигарами и камнями.

### КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ?

*Какое лечение рекомендует тибетская медицина при болезнях мужской половой сферы?*

**Ирина, г. Москва**



**Отвечает врач-консультант клиники на «Таганской» Марина ХАБУХАЕВА:**

— Различают девять болезней мужских половых органов, причиной которых являются нарушения в работе трех регулирующих конституций человека — Ветра, Слизи, Желчи. Причинами нарушений являются инфекции, сидение на холодной земле, длительное пребывание в холодной воде или мытье холодной водой, травмы, легкая не по сезону одежда, половые излишества, болезни мочевыводящих путей. Общие признаки: боли внизу живота; чувство болезненности, жжения, натуги при мочеиспускании или резкие, колющие боли; частые позывы или, наоборот, невозможность мочеиспускания при сильном позыве; выделение крови или гноя в моче. При половых сношениях больной не достигает оргазма, наблюдаются мелкие

изъязвления, расширение кровеносных сосудов на головке полового члена, иногда эти сосуды лопаются, доставляя еще большие страдания.

Если причиной болезни является возмущение Ветра, то признаками будут покраснение полового члена и непроизвольная эрекция. Если причина в дисбалансе Желчи — половой член в язвах, в моче присутствует кровь. Если нарушена система Слизи — половой член отекает, моча белая, с гноем.

Особую роль в развитии заболеваний мужской половой сферы играют почки и надпочечники: из-за внешнего охлаждения организма, в первую очередь ног и области поясницы, в почках может «поселиться» холод. Такое состояние называется в тибетской медицине «холодом почек». При этом их функции снижаются, что приводит к нарушению кровообращения в органах малого таза и, как следствие, к развитию заболеваний половой сферы.

Лечение. Массаж, иглокальвание, прогревание в сочетании с фитотерапией дает прекрасные результаты при лечении хронических заболеваний половой сферы.

Драгоценные пилюли «Ринчен Цаджор» лечат простатит, аденому простаты — болезни, в настоящее время достигшие почти эпидемических масштабов среди мужчин. Препарат нормализует работу желез внутренней секреции, способствует рассасыванию уплотне-

ний и новообразований, устраняет воспаление простаты, оказывает противовоспалительное, обезболивающее, антимикробное действие.

Для профилактики болезней половой сферы, поддержания сексуальной активности рекомендуется препарат «Янгрон».

Следует помнить, что бурная сексуальная жизнь или вынужденное воздержание, чрезмерное тужение или, наоборот, сдерживание естественных позывов, неправильное питание — провоцируют заболевания мочеполовой сферы. К этому прибавьте стресс большого мегаполиса и нестабильную финансовую ситуацию, что сильно влияет на нервную систему мужчин и вносит разлад в работу всего организма.

Весной и осенью — в марте, апреле, сентябре и октябре — рекомендуется жить половой жизнью 2–3 раза в неделю. В это время года метаболический огонь и сексуальная энергия очень сильны, поры кожи закрыты. В мае, июне, июле, августе сексуальные контакты лучше свести до минимума — до 2–3 раз в месяц. Из-за тепла и жары поры открыты, вследствие чего внутренняя энергия и огненная теплота тела ослабевают. Зимой же в любви можно себя не ограничивать. Безусловно, для каждой семьи существуют свои правила, которые зависят от конституции и возраста супругов, их привычек и других факторов.

# МАСТОПАТИЯ – ЗЕРКАЛО ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Редкая женщина сегодня не имеет начальных признаков мастопатии. Серьезную опасность для здоровья представляют уже осложненные его формы (кисты, фиброаденома, рак молочной железы), которые чаще заканчиваются пункцией или даже удалением пораженного сектора молочной железы. Всего этого можно избежать, если знать природу заболевания. Рассказывает главный врач клиники «Наран» на Таганской» Лидия ОНИКОВА:**

— Мастопатия (узловая мастопатия, диффузная мастопатия, фиброзно-кистозная мастопатия) — это фиброзно-кистозная болезнь, характеризующаяся разрастанием соединительной ткани в молочных железах. При мастопатии одновременно протекают два процесса — разрастание затрагивает соединительную ткань, железу и ее протоки, а на фоне атрофии образуются кисты, узлы. Каждой женщине необходимо знать, что в норме грудь болеть не должна ни при каких обстоятельствах. Фиброзно-кистозная мастопатия возникает у 30–40% женщин, пик заболеваемости приходится на 45 лет. Риск развития рака молочной железы у женщин, страдающих мастопатией, в 3–6 раз выше.

Врачи тибетской медицины отмечают, что значительную роль в развитии мастопатии — заболевания молочных желез играет эмоциональный фактор — нервные стрессы и переживания (расстройство конституции Ветер). Стресс и отрицательные эмоции вызывают спазм мышц спины, осо-

бенно шейно-воротниковой зоны, в связи с чем ухудшается кровоток и циркуляция энергии в молочных железах.

Сбои работы нервной системы провоцируют возмущение Желчи (система пищеварения) и Слизи (эндокринная и лимфатическая системы). Возмущение конституции Слизь приводит к накоплению в организме избыточной слизи, которая с кровотоком попадает во все органы и ткани организма, в том числе в органы половой сферы, нарушая их функции. При этом возможно появление зуда и чувства холода внизу живота, которые сопровождаются слабыми колющими болями и слизистыми, клейкими выделениями при менструациях. В молочных железах скапливается не только слизь, но и жировые отложения, увеличивается лимфоидная ткань, внутриклеточные жидкости. Они нагрубают, твердеют, становятся болезненными, возможны выделения из сосков (жидкость, гной или кровь).

Различают диффузную (с распространением по всей

молочной железе) или очаговую (узловую) мастопатию. В первом случае в молочной железе возникает большое количество мелких уплотнений, а во втором — один узел. Узловая мастопатия представляет собой угрозу последующего ракового заболевания. Это может произойти, например, из-за перегревания организма во время летнего отдыха на юге и вызванного им возмущения Желчи: избыточная желчь, циркулирующая по организму с кровью, находит «слабое место» и вызывает бурный рост раковых клеток.

Принято считать, что мастопатия — это зеркало, отражающее общее состояние здоровья. Поэтому причинами ее появления могут также стать различные заболевания яичников, надпочечников, щитовидной железы, поджелудочной железы, гипофиза, которые возникают также по причине общего возмущения трех конституций и нарушения их баланса в организме.

Серьезными последствиями грозят травмы молочной железы. Опасны даже микротравмы, когда в метро, в автобусе прижали, сдавили, случайно ударили в грудь локтем или сумкой — нужно выработать в себе привычку защищать грудь. Кроме того, ни в коем случае нельзя носить белье, которое стягивает, жмет, трет или колется. Кожа

груди почти в два раза тоньше, чем на лице, потому требует к себе трепетного отношения. Бюстгальтер должен четко соответствовать размеру, иначе нарушается кровообращение молочных желез, что нередко и провоцирует развитие заболевания.

Риск заболеть увеличивается при внешнем охлаждении организма: долгое пребывание под кондиционером, на сквозняке, купание в холодной воде, легкая не по погоде одежда, «закаливающие» процедуры и обливания холодной водой.

Нередко мастопатия является осложнением остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника. Ответвления спинномозговых нервов 2-го и 3-го грудных позвонков курируют работу молочных желез, регулируя их работу и питание.

Каждая женщина должна периодически проверять молочные железы и подмы-

шечные лимфоузлы. В случае, если вы обнаружили уплотнение, необходима срочная консультация у специалиста и обследование.

Поскольку развитие мастопатии может происходить в силу различных факторов, прежде всего следует выявить истинную причину ее возникновения. В клинике «Наран» применяются фитосборы, действие которых направлено на улучшение состояния молочных желез и подавление новообразований вплоть до их полного рассасывания, а также нормализующие конституции Ветер, Слизь, Желчь. В случае нарушения нормальной иннервации молочных желез хороший лечебный эффект дает точечный массаж, иглоукальвание. Эти методы внешнего воздействия устраняют мышечные спазмы в воротниковой зоне и связанные с ними застойные явления, активизируют циркуляцию крови и энергии в молочных железах и, как следствие, улучшают их состояние.



**При лечении мастопатии также эффективны лечебные прокладки «Золотая карта», в состав которых входит дудник китайский, тысячелогов посевной, гирчовник влагалитный, сафлор красный и др.**

## Лечебные программы в «Наране»

# ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

**Зимние холода — настоящее раздолье для простудных заболеваний. Что делать, если каждый год каникулы и новогодние праздники для ваших домочадцев омрачаются высокой температурой, заложенным носом и изнуряющим кашлем? Рассказывает врач клиники «Наран» на Таганской Сэсэг ЦЫНДЫЖАПОВА:**

— В среднем, за год человек более простудой три раза. Если вы болеете чаще, стоит задуматься об этом серьезно. Насморк, ОРВИ, грипп, ангина и бронхит в холодное время года представляют серьезную угрозу детям, пожилым и ослабленным людям. Коварство простуды в том, что она может вызвать осложнения. Например, воспаление придаточных пазух носа может перейти в страшную болезнь — воспаление мозга, среднего уха, бронхит, пневмонию. Вот почему лечить простуду необходимо вовремя!

Все простудные заболевания в традиционной восточной медицине относятся к «холодным». Особенно им подвержены люди-Ветры (худощавые, нервные, возбудимые) и люди-Слизи (рыхлые, тучные, вялые). Это касается и детей, и взрослых. Переохлаждение, употребление в пищу продуктов с «холодными» свойствами и стрессы — прямой путь «не вылезать» из простуды.

А между тем насморк и различных сложных воспалений придаточных пазух носа, ангины, фарингита и бронхита, а также прочих зимних «сюрпризов» избежать достаточно легко.

Если в семье кто-то заболел, поставьте в разных местах квартиры блюдечки с мелко нарезанным или давленным чесноком. И еще один простой,

но эффективный рецепт: положите мелко нарезанный чеснок в предварительно ошпаренный заварочный чайник без воды и подышите 5–10 минут парами через «носик».

В домашних условиях рекомендуется профилактическое промывание полости носа с морской солью (по 1 — 1½ ч. ложки на 1 стакан кипяченой воды); настоем зеленого чая или мумие (1 грамм развести на 0,5 литра кипяченой воды). А также полоскание горла раствором морской соли, настоем календулы и других трав.

Если вы все же подхватили насморк, не загоняйте слизь вглубь сосудосуживающими препаратами! Разотрите или настройте прополис, смешайте с густым медом (по 1 ч. ложке каждого), положите в виде лепешки над гайморовой пазухой и накройте лейкопластырем. Для прогревания также подойдет сухое тепло — мешочки с подогретой крупной каменной или морской солью, сваренное вкрутую яйцо. Длительность прогревания — 15 минут детям, до 30 — взрослым, 1–3 раза в день.

Хороший эффект дает точечный массаж: возле крыльев носа, в середине носогубной складки, вдоль носа, под глазами на середине щеки. Тщательно помассируйте также ладони, ступни, ушные раковины, это даст хорошую энергетическую



подпитку организму. Массаж будет более эффективным, если использовать вьетнамский бальзам «Звездочка».

При сильном кашле поможет солодка. Это растение обладает противовоспалительными, противоаллергическими и антигистаминными свойствами. Как отхаркивающее средство применяется и изюм. Горсть изюма нужно кипятить до тех пор, пока отвар не приобретет цвет черного чая.

Лечебное питание при болезнях легких имеет своей задачей

повысить защитные свойства организма, уменьшить воспалительные процессы. Необходимо прекратить употребление в пищу молока и молочных продуктов. Молоко — продукт, дающий организму наибольшее количество слизи. Горячий ламский суп, имбирный напиток, добавление в пищу согревающих приправ и специй помогут эффективно бороться с болезнью. Вы почувствуете, как тело буквально наливается теплом и энергией.

А вот с цитрусовыми и други-

ми фруктами стоит повременить. Они «холодные» по своей природе, а высокое содержание витамина «С» способствует возбуждению нервной системы и значительно тормозит процесс выздоровления.

Очень важно уметь снимать стрессы. Посидите очень тихо в удобной для вас позе минут десять и правильно дышите. Глубокий вдох — подольше задержите воздух и спокойный выдох. В эти десять минут постарайтесь ни о чем не думать, вы как бы входите в своеобразную медитацию — пусть отдохнет ваше тело, душа и мысли.

Если в течение 5–7 дней от самостоятельного лечения нет улучшения, и процесс грозит перейти в хронический, рекомендуем обратиться к врачу тибетской медицины. Стоит все же на время забыть об антибиотиках и попробовать более щадящие методы.

Вам помогут составить правильный распорядок дня. Массаж биологически активных точек, прогревание целебными камнями и прижигание полынными сигарами, прием растительных антибактериальных средств позволяют быстро преодолеть болезнь, укрепить иммунитет, и в будущем стойко переносить такие внешние факторы, как холод, сырость, и стрессы.

Помимо комплексного лечения, вы можете выбрать специальные лечебные программы: «Ухо, горло, нос» (стоимость 9 сеансов — 15 600 рублей), а также «Иммунитет по-тибетски» (17 700 рублей).

Тел. для справок: (495) 221-21-84

# САРНАТХ: СОПРИКОСНОВЕНИЕ



**В январе духовный лидер буддистов Тибета, лауреат Нобелевской премии мира, Его Святейшество Далай-лама XIV провел недельный курс философских учений в Сарнатхе — месте первой проповеди Будды Шакьямуни. Во время учения Его Святейшество специально встретился с российской делегацией, в состав которой также вошли и врачи клиники тибетской медицины «Наран»**

Магнетическая Индия вновь позвала наших врачей. В мае прошлого года они побывали в Дхарамсале — поселении на севере страны, месте паломничества буддистов всего мира, своеобразном Тибете в миниатюре (читайте июньский номер «Вестника»). Город монахов и монастырей, интеллектуальный центр буддизма порастил размеренным и безмятежным течением жизни, тесным и дружественным соприкосновением двух культур — индийской и тибетской. Но, к сожалению, в тот раз не удалось встретиться с «Учителем, чьи знания бесконечны, как океан». Осталось чувство какой-то незавершенности и недосказанности... Так возникла идея побывать на январских учениях Далай-ламы в институте высшей тибетологии в городе Сарнатхе.

И этот день настал. Позади — перелет из Москвы в Дели, недолгая остановка в тибетской колонии в районе Манджукагила индийской столицы, и четверо сотрудников нашей клиники — Татьяна Галсанова, Зоригма Антагарова, Елена Батуева и Жигмит Санжаин — оказались в Вечном городе Варанаси, где несет свои священные воды Ганг.

— С самого начала все складывалось очень удачно, — рассказывает Татьяна Галсанова. — Таких доброжелательных улыбок и глаз, как у индусов, не приходилось встречать нигде, и это быстро помогло преодолеть первоначальный шок от вопиющей бедности и грязи, царящих на индийских улицах. Уже на второй день это перестает иметь значение, а весь остальной мир за рамками Индии кажется чем-то далеким и второстепенным. В аэропорту Дели тибетец Церинг отвоз нас в гостиницу тибетской колонии. Назавтра познакомились с русскоязычной супружеской парой, и они указали дорогу в Сарнатх. А уже там повстречались с Жамсо — молодым монахом из Бурятии, который в этом году заканчивает 13-летнее обучение в монастыре Дрепунг Гоман. Этот замечательный человек стал для нас проводником и переводчиком, помог устроиться в гостинице и не опоздать на учения, зае-



Рядом с Далай-ламой



В кругу тибетской семьи

хав за нами утром на моторикше. Впоследствии он познакомил нас со своими друзьями — студентами Гоман-дацана.

Благодаря им, после учения мы смогли посетить этот чудеснейший монастырь и своими глазами увидеть ту изысканно философскую среду, что дает миру непревзойденных наставников Дхармы.

...Ближе к Сарнатху все отели в те дни были переполнены. На учение приехали свыше 10 тысяч человек со всех концов планеты. Большинство паломников — монахи, для которых учение — очередной этап совершенствования на пути к истине. Осталь-

ные — сотни простых мирян из Бутана, Непала, гималайских предгорий Индии, буддийских регионов России: Бурятии, Тувы, Калмыкии, а также Украины, Казахстана и Узбекистана. Для них встреча с земным воплощением Авалокитешвары — Будды Сострадания, коим является Его Святейшество Далай-лама XIV, станет одним из главных событий жизни.

Также на учениях в Сарнатхе присутствовали верховный лама Калмыкии Тэло Тулку Ринпоче, председатель бурятской буддийской общины «Ламрим» кенсур Чойдоржи Будаев и геше Джампа Тинлей, руководитель ряда буддий-



На лекции

ских центров, основанных им в разных городах России.

Учения по двум важнейшим текстам буддизма «Бодхичарья-аватара» (Путь Бодхисаттвы) Шантидевы и «Бхаванакрама» (Срединные ступени медитации) Камалашилы шли с синхронным переводом на хинди, английский, китайский, русский и монгольский языки, транслировались в Интернет-пространство. Люди сидели на земле, на привезенных с собой подушках, защищенные от жаркого солнца тентами. Днем столбик термометра поднимался выше двадцати градусов, но вечерами было прохладно. Верующих окружало велико-

лепие индийской природы, каждая пядь земли которой считается священной.

Именно здесь в Оленьем парке Будда дал первое свое учение, в котором сформулировал основополагающие принципы будущей религии. Это было его первым публичным выступлением после обретения просветления в результате упорной медитации под деревом Бодхи. Сейчас в парке бродят олени, павлины и прочая живность. Считается, что лекция просветленного учителя была доступна для понимания не только человеческим существам, но и животным. По легенде олени, привлеченные речью Будды, первыми пришли на его проповедь.

На месте, где Будда дал учение, стоит священная ступа Дамек, возведенная в древности царем Ашокой. Здесь за день до окончания лекций Его Святейшество Далай-лама провел большой молебен за мир во всем мире и в память о жертвах трагических событий в Тибете, Бирме, природных катаклизмов в Китае.

...Лекции и молебны продолжались по шесть часов с перерывом на обед.

Его Святейшество Далай-лама находился на специальном возвышении — троне, который поддерживали изваяния львов, символизирующих нерушимость буддийского учения.

— Несмотря на уже достаточно преклонный возраст, Учитель очень энергичен и бодр, его голос и интонация впечатляют искренностью, простотой и необычайным добросердечием, — рассказывает Жигмит. — Он ясно и доступно излагает постулаты буддийской философии, порой сложнейшие для понимания обычного человека. Но чувства усталости и напряжения не возникало ни разу. Все присутствующие, напротив, ощущали духовный подъем, понимая важность этих часов, проведенных рядом с одним из самых — прогрессивных людей планеты.

Великий философ и гуманист современности много путешествовал по странам Востока и Запада. Он посетил более 40 стран, встречался с

# С ОКЕАНОМ МУДРОСТИ



На священном Ганге. Сотрудники клиники тибетской медицины «Наран»: Зоригма Антагарова, Татьяна Галсанова, Елена Батуева и Жигмит Санжаин с монахами из Гоман-дацана

политическими деятелями, духовенством, деятелями культуры, бизнесменами. Где бы Далай-лама ни выступал, он всюду говорит о своей уверенности в единении человечества, о чувстве ответственности каждого человека за судьбу всего мира.

Очень впечатляет и подведение им современной научной основы под философию буддизма и тесное взаимодействие с учеными по этому вопросу. В одной из лекций он подробно говорил на эту тему: «Буддийская философия, на мой взгляд, довольно полезна для сохранения покоя ума. В последние десятилетия многие известные западные ученые, работающие в соответствующих областях, проявляют искренний интерес к работе с эмоциями. Около двадцати лет назад по

моей инициативе состоялась первая встреча современных ученых и буддийских философов, а затем эти встречи стали проходить в рамках созданного для этой цели института «Ум и жизнь». Эти встречи отчетливо показали, что современная наука достигла высокого уровня развития в том, что касается изучения материального мира — частиц, квантовой физики. Однако в плане изучения внутреннего мира человека — его сознания, эмоций, ума — современная наука еще очень и очень молода. В этой области философская мысль древней Индии и, в особенности, буддизм достигли поистине выдающихся результатов. Если мы соединим достижения современной науки и эти тысячелетние знания по управлению своим умом и эмо-

циями, то получим полную картину. Уже есть вполне конкретные результаты, свидетельствующие о том, что медитативные практики и тренировки ума ведут к снижению стресса, кровяного давления; человек становится спокойнее, стабильнее и счастливее. В США подобные исследования проводятся, по меньшей мере, в трех университетах — Эрмори, Висконсинском и Стэнфордском. Последние научные изыскания показывают, что добросердечие и сострадание помогают укрепить нашу иммунную систему, а гнев, ненависть в действительности ее «пожигают». Таковы открытия современной науки. Взяв их за основу, расскажите людям: добросердечие, сострадание приносят пользу и нам самим, и окружающим».

По просьбе главы калмыцких буддистов Тэло Тулко Рипмоче, Его Святейшество встретился с россиянами. Аудиенция у Далай-ламы стала огромным событием для паломников.

— Вокруг него словно существует огромной силы положительное биополе, необыкновенное по силе воздействия на окружающих. От доброй энергии сердце переполняется теплом, непроизвольно наворачиваются слезы, — вспоминают наши врачи. — Просто и сердечно Далай-лама говорил о том, что Монголию, Тибет и буддийские регионы России объединяют давние духовные связи: «Эти регионы дали миру многих выдающихся буддийских философов. И сегодня существует целый ряд прекрасных аутентичных буддийских трактатов, составленных философами Монголии, Калмыкии, Бурятии». Он также высоко отозвался о тех усилиях, которые прилагают

молодые монахи из Монголии, Калмыкии, Бурятии и Тувы, постигающие буддийское учение в стенах тибетских монастырей в Индии. Некоторые из них уже получили ученую степень «геше» — доктора буддийской философии.

Как-то говоря о нашей стране в одном из интервью, Далай-лама отметил, что Россия является межконфессиональным сообществом. «В этом смысле она похожа на Индию, где также много религий. У такой страны гораздо больше возможностей достичь гармонии в отношениях между религиями. Это одно из преимуществ России. Кроме того, по своему географическому положению Россия служит мостом между Западом и Востоком. Для того чтобы определить, какой путь наилучшим образом вам подходит, россияне должны больше размышлять, исследовать, экспериментировать. У России огромный потенциал, но, чтобы раскрыть его полностью, необходимы мудрость, умение рассматривать любое событие под разными углами».

Евгения САНЖАИНА



Возжигание лампад у ступы Дамек

## Новый год по восточному календарю

# ПРАЗДНИК БЕЛОГО МЕСЯЦА — ТОЛЬКО В СВЕТЛОЕ ВЕРИТСЯ...

Тибетцы, монголы, буряты, калмыки и тувинцы активно готовятся к Новому году Желтого Земляного Быка, который по Лунному календарю наступает 25 февраля. Это первый день праздника Белого месяца, который на тибетском языке называется Лосар, на монгольском и калмыцком — Цагаан Сар, на бурятском — Сагаалган. Но на любом наречии эти слова обозначают радость и огромную веру в счастье и благоденствие на родной земле.

Новый год в основе своей — народный праздник. У тибетцев он стал буддийским с начала XV века, когда основатель школы Гелуг — великий буддийский деятель и реформатор Цзонхава — приурочил к народному Новому году буддийский праздник Монлам (Великую Молитву) в честь победы Будды Шакьямуни над лжеучителями и совершение им 15 чудес. С тех пор первые две недели Белого месяца ежедневно в храме проводится служба в честь одного из чудес Будды.

Перед наступлением Нового года во всех домах проводится особый обряд очищения —

Гутор, во время которого из дома и из жизни каждого человека «выбрасываются» все неудачи и все плохое, накопившееся за предыдущий год. Его совершает пригласенный в дом лама с участием всех членов семьи. После окончания праздничной трапезы остатки еды вместе с монетками, веточкой, свечой и хадаком (особым шарфом, который вручается гостям во время приветствия как знак уважения) складывают в большую чашу, куда помещают также человекообразную фигурку, вылепленную из теста и окрашенную в красный цвет (торма). Все вместе это служит «выкупом», который должен заставить зло и неудачи покинуть дом. Вечером при свете фонаря люди несут эти предметы к пустырю у дороги и выбрасывают, обращая к «злу» со словами: «Прочь отсюда!». После этого они быстро возвращаются, не оглядываясь назад (согласно поверью, если человек обернется, то зло может вернуться вместе с ним).

Традиционно в канун Нового года наиболее уважаемые и почитаемые ламы делают астрологические прогнозы для жителей страны на будущий год.

За три дня до наступления праздника в храмах совершается особый молебен, посвященный дхармапалам — десяти божествам-защитникам Учения. В народе наиболее почитается богиня Лхамо, которая

**В праздник Белого месяца — как у нас повелось — Людям надо бы встретиться, чтоб светлее жилось, Чтоб убавилось горя, чтоб тучнели стада, Чтобы небо над взгорьем голубело всегда. Праздник Белого месяца, праздник Вечного месяца. Только доброе ценится, только в светлое верится.**

считается покровительницей столицы Тибета Лхасы. Считается, что Лхамо в день Нового года три раза облетает землю по кругу, проверяя свои владения: все ли готовы к встрече Нового года, чисто ли в доме у хозяйки, ухожены ли дети, накормлен ли скот. Нерадивые будут наказаны и лишены покровительства богини в наступившем году, достойные получают поощрение и могут рассчитывать на ее помощь.

Для получения благословения богини рекомендуется не

спать всю ночь до 6 утра, и либо присутствовать на молебнах в храме, либо дома читать мантры и делать практику при зажженных лампадах.

За день до празднования буддийские ламы проведут священный ритуал Дугжуба, подавляющий 64 злые силы. Под звуки литавр и барабанов они разожгут ритуальный костер и будут молиться о том, чтобы у людей сгорели все беды, накопленные за год. Это церемония духовного очищения, проводимая для того, чтобы благополучно перейти из года старого в год новый.

Затем в храме в течение всего дня и ночи проходят торжественные службы — хуралы. Молебен заканчивается в 6 часов утра. Настоятель поздравляет всех с наступившим новым годом.

Дома накрывается праздничный стол, на котором обязательно должна присутствовать белая пища (молоко, сметана, творог, масло).

В первый день года нельзя ходить в гости, его надо провести именно в кругу семьи. Хожение в гости, посещение родственников начнется со второго дня и может продолжаться до конца месяца.

Белый месяц — самое благоприятное время для проведения очистительных обрядов. Например, в эти дни совершается обряд запуска «воздушных коней удачи» — хи-морин. Флажок с его изображением, освященный в храме, привязывают к дереву или помещают на крыше дома таким образом, чтобы оно обязательно развевалось на ветру. Считается, что хи-морин служит мощной защитой от несчастий и болезней, привлекая внимание и призывая помощь божеств. Его изображение также символизирует желаемое здоровье, счастья и достатка в новом году всем живым существам.

При наступлении Нового года можно, обратившись к ламе (буддийскому священнослужителю), попросить его совершить обряд продления жизни. Во время обряда лама призывает Будду долголетия Амитабху, который дарует долголетие.

Многонациональный коллектив клиники «Наран» поздравляет всех буддистов России с прекрасным праздником Белого месяца и желает здоровья, счастья и мирного неба над головой!

## Фитобар клиники «Наран»



В состав пилюли «Ху Ган» входят китайский лимонник, порошок желчи, вайда, володушка.

**Показания к применению:** вирусные гепатиты, цирроз печени, острые и хронические

## ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, деформация желчного пузыря, желчно-каменная болезнь, кожный зуд.

Пилюля «Ху Ган» нормализует желчевыделение, стимулирует сокращение желчного пузыря, восстанавливает процессы обмена в печеночной клетке, снимает застойные явления в печени. Уменьшает чувство «тяжести» в правом подреберье, устраняет вздутие живота, нормализует стул и восстанавливает аппетит.

Также препарат эффективен при лечении жировой дистрофии печени, химических отравлениях, различных интоксикациях.

Применяется в комплексном лечении кожных заболеваний.

Пилюля устраняет подавленное настроение, состояния депрессии, восстанавливает сон, положительно влияет на общее самочувствие.

Противопоказаний к применению не отмечено.

## «ЦАРЬ-ЛЕКАРСТВО ОТ КАШЛЯ»

Рецепт эликсира от кашля «Кэ Лин» создан во времена династии Тан (618–907 г.г.) и известен в Китае как «Царь-лекарство от кашля». После приема препарата кашель любой этиологии проходит практически за три дня. Кроме противокашлевого эффекта эликсир имеет отхаркивающее, бронхолитическое (расширяет бронхи при спазме) и противовоспалительное действие — общее и местное.

**Состав:** ширококолючник крупноцветковый, истод тонколистный, стемона клубневая.

**Показания к применению:**

- при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей;
- при хронических неспецифических заболеваниях легких;
- при бронхиальной астме (как вспомогательное средство);



- при повышенной нагрузке на голосовые связки;
- при рините и синусите (местно).

## «ДА ЧАНГ ДЖИН» — ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

**Лечебные наколенники «Да Чанг Джин»** изготовлены из натуральных материалов. Лечебная прокладка наколенника состоит из 33 ингредиентов и является эффективным средством для лечения заболеваний коленных, голеностопных, локтевых и других суставов, хорошо устраняет местную боль, затруднение сгибания и разгибания конечностей, улучшает циркуляцию крови, способствует восстановлению структуры хряще-



вой ткани. Наколенники рекомендуются при вывихах, растяжениях, бурситах, артритах и артрозах.

**Лечебные пластыри «Да Чанг Джин»** применяют для устранения местной боли в суставах, затруднениях при сгибании и разгибании суставов, припухлостях, онемении или ограниченных движениях, вызываемых холодом и повышенной влажностью. Пластыри способствуют циркуляции крови, восстановлению тканей суставов при вывихах, ушибах, повреждениях соединительной ткани костей.

## РАСТВОРЯЕТ КАМНИ В ПОЧКАХ

**Шеншитонг** (в составе: тысячеголов посевной, девясил британский, внутренняя оболочка куриного желудка, вербейник христини, шалфей многокорневичный, лигозим японский, гвоздика пышная, роза Бэнкса, солоцвет двузубый, трава горца птичьего и т.д.).



- растворяет камни почек и мочевыводящих путей независимо от их состава, качества и количества;
- способствует безболезненному их выведению;
- обладает мочегонным эффектом;
- оказывает антибактериальное действие;
- уменьшает отечность слизистой, мочевыводящих путей;
- снимает воспалительный процесс мочевыводящих путей;
- обладает спазмолитическим

- действием, купирует болевой синдром;
- нормализует химический состав мочи, восстанавливает водно-солевой обмен, препятствуя тем самым появлению новых солей и камней в почках;
- устраняет застойные явления в области малого таза, способствует улучшению венозного кровотока;
- улучшает функцию почек;
- препятствует отложению холестерина на стенках сосудов.

## Выставка

## МОНГОЛЬСКАЯ ПОЗМА В КРАСКАХ

С 10 по 24 февраля в Выставочном центре Московского государственного текстильного университета (МГТУ) имени А. Н. Косыгина состоится персональная выставка известного художника-монголоведа, члена Союзов художников России, Азербайджана и Монголии, члена правления Общества друзей Монголии, профессора Московского государственного текстильного университета (МГТУ)

имени А. Н. Косыгина Джаида Джемала.

Приглашаем посетить выставку «Монголия XX–XXI Джаида Джемала» по адресу: ул. Малая Калужская, дом 1.

**Проезд:** м. «Шаболовская», далее пешком;

м. «Октябрьская», далее 2-я остановка любого троллейбуса по Ленинскому проспекту.

**Часы работы выставки:** ежедневно с 10.00 до 18.00, кроме выходных.

## Комплексное лечение

в клинике тибетской медицины «НАРАН» нацелено на общее оздоровление организма и индивидуальный подход к каждому пациенту.

Врачи нашей клиники помогут вам при:

- вегето-сосудистой дистонии, головной боли, мигрени
- остеохондрозе, межпозвонковой грыже
- неврозах, депрессии, нарушении сна
- невритах, тиках, заикании
- хроническом рините, бронхитах, бронхиальной астме, аллергиях
- гипо- и гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях
- ожирении, сахарном диабете
- желчно- и мочекаменной болезни
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта, опущении желудка, кишечника, почек
- хронических гепатитах, панкреатите, хроническом холецистите
- заболеваниях почек
- уретрите, простатите, аденоме простаты
- миоме матки, эндометриозе, нарушении менструального цикла, бесплодии
- нейродермите, псориазе, угревых дерматозах
- заболеваниях суставов, артритах, артрозах, коксартрозе, ревматоидном артрите, подагре
- заболеваниях щитовидной железы (гипотериозе, тиреотоксикозе, узлом зобе)
- системных заболеваниях и др.

**БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ  
О ЛЕЧЕНИИ ВЫ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ  
ПО ТЕЛ.: (495) 221-21-84**

КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ «НАРАН»

**2009**

Специальное предложение!  
При покупке продукции фитобара на сумму от 2000 рублей – в подарок от клиники «Наран» календарь на 2009 год.  
Предложение ограничено!

## ПРОКЛАДКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Лекарственные прокладки «Саньбафулэ» — эффективное лечебное средство от женских и мужских заболеваний.

Основные лечебные свойства:

- оздоровление микрофлоры;
- нормализация функций органов малого таза и промежности;
- антибактериальный, противовирусный, противовоспалительный эффект;
- репаративное (заживляющее) действие.

Гигиенические защитные прокладки пропитаны настоями и экстрактами 38 лечебных трав, они несут в себе природную энергетическую информацию, которая и обуславливает их оздоровительное действие.



Прокладки «Саньбафулэ» используются как местное средство при лечении различных гормональных нарушений женской половой сферы, воспалительных заболеваний органов малого таза, вирусных поражениях гениталий и органов малого таза, нарушениях менструального цикла, зуде наружных половых органов, первичном и вторичном бесплодии, спаечных процессах в полости малого таза, эндометриозе, молочнице и т.д.

Прокладки прекрасно зарекомендовали себя при лечении даже сугубо мужских заболеваний, таких как острый и хронический простатит, орхоэпидимит. Их используют для лечения острого тромбоза, геморроидальных узлов, причем купирование болевого синдрома достигается в течение нескольких часов, уменьшается отек, снимается воспаление, рассасываются тромбы.

# ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ

**Главный врач клиники «Наран» Светлана Чойжинмаева недавно вернулась из Парижа, где побывала в европейских буддистских центрах и познакомилась с особенностями французского восприятия восточной культуры. Своими впечатлениями она поделилась с читателями «Вестника»:**

— Париж — настоящий город-чудо, город-песня... Каждый год этот компактный город с 2,2 млн жителей принимает более 10 млн туристов. Но это не мешает легкому и жизнерадостному характеру французов. Везде и всюду вас сопровождает «бонжур» и «мерси», а французский язык звучит как музыка. Парижане почти никогда не повышают голос и не позволяют себе невежливости. Паутины улиц пересекаются на крохотных площадях с небольшими кафе, где народ сидит лицом к площади и созерцает. Парижане любят неспешно посидеть с тарелкой, наполненной чем-то божественно вкусным и прекрасно сервированным. По всему Парижу раскинулись английские парки — прекрасные очаги ландшафтного искусства, с редкими породами деревьев, английским газоном и непрерывной детской площадкой. Все создано для отдыха и умиротворения. Говорят, французы менее других подвержены стрессам, потому что умеют любить жизнь и безоговорочно верить в себя. Собственными глазами убедилась, что среди них немало 90–100-летних долгожителей. Высокая культура и невероятная информированность парижан позволяют избежать неведения — причины многих недугов, чрезвычайно распространенных в России.

Другая особенность Парижа — неистребимый дух интернационализма. Улицы и скверы заполнены афроамериканцами, китайцами, арабами. Громкую и не всегда интеллигентную русскую речь также можно услышать практически на каждом шагу.

Париж сегодня — это не только всемирно знаменитые Вандомская площадь, Сакре-Кёр,

Нотр-Дам, Лувр, Эйфелева башня и Елисейские поля. Это также необычайно пестрое, многонациональное сообщество парижан со своими сложившимися традициями и своими, не всегда неизвестными туристам, святынями.

Моя поездка в Париж преследовала вполне определенные цели. Столица Франции, как один из главных центров европейской науки и культуры, безусловно, интересен своим внимательным и вдумчивым отношением к восточной медицине.

Примером этому послужило мое знакомство с сыном французского исследователя и ученого Поля Ножье — Рафаэлем Ножье.

Благодаря гениальному открытию и исследовательской деятельности Поля Ножье в 50-е годы XX столетия древний китайский метод лечебного воздействия иглами на ушную раковину — ауркулотерапия — заняла достойное место в современной рефлексотерапии. Доктор Ножье представил систему рефлексотерапии внутренних органов и частей тела на ушную раковину. Благодаря трудам П. Ножье и его последователей Франция стала источником научных знаний в области ауркулотерапии.

Его сын, одаренный ученый, также пошел по стопам отца. Сегодня Рафаэль проживает на родине предков — в Лионе и уже объездил всю Европу, Нидерланды, Канаду с лекциями по арикулотерапии.

Мы с большим нетерпением ждем того момента, когда доктор Рафаэль выберет время в своем плотном графике и откликнется на наше приглашение прочитать лекции в нашей клинике, в Москве.

В Париже я остановилась у



землячки и давней приятельницы, Галины Рыбиной. Она замужем за Бернаром Дрюоном — племянником известного писателя Мориса Дрюона. Вместе они написали увлекательную книгу о нашем современнике и земляке, актере Валерии Инкижинове, о котором практически ничего неизвестно в России. Бурят по происхождению, Валерий Инкижинов в 1928 году исполнил главную роль в фильме Всеволода Пудовкина «Потомок Чингисхана», который принес ему всемирную известность. В 1930 году талантливый актер эмигрировал в Париж. Вместе со многими знаменитыми актерами снялся в 44 фильмах, прожил яркую и интересную жизнь. Книга Бернара Дрюона и Галины Рыбиной-Дрюон «Бурят Валерий Инкижинов в европейском кино» издана на французском языке, а также переведена на русский язык.

Несмотря на то что парижские эмигранты прочно обосновываются в лучшем городе мира, они свято чтят свои корни и берегут традиции. Вместе с супругами Дрюон мы побывали во вьетнамском буддистском центре в одном из парижских предместий. В конце 70-х годов прошлого века разбогатевший вьетнамец выкупил старинный особняк, где основал буддистскую паго-

ду. Он пригласил сюда монахов-отшельников, а также специально для храма издал 108 томов буддийской философии на родном языке.

Представители наиболее многочисленной религиозной общины Вьетнама покоряют своим обаянием и теплотой. Необычайно умиротворяющая обстановка, аромат восточных благовоний, бесплатный массаж для желающих привлекают в эти стены все больше парижан.

Немало европейцев мы увидели и в парижском центре Калачакра (Kalachakra Centre, 5 passage Delesert, 75010, Paris).

Два раза в неделю здесь проходят молебны и проводятся медитативные практики, которые собирают людей самых разных национальностей.

В отдельном кабинете ведет прием тибетский доктор Лобсанг Центрим. Врачебному искусству он долгое время обучался у своего отца — личного врача Его Святейшества Далай-ламы. Глубокие знания в области тибетской фармакологии и иглорефлексотерапии снискали ему славу опытного и квалифицированного врача во Франции и за ее пределами. Доктор Центрим рассказал, что тибетская медицина вызывает на Западе все больший интерес и доверие благодаря доступным и естественным методам

диагностики и безопасной и мягкой терапии.

Подобных буддистских центров во Франции насчитывается несколько десятков. Они есть и по всему миру. Любой человек может обратиться сюда для получения наставлений либо за помощью, в том числе и врачебной, а также с целью передачи своего опыта. Ведь, по мнению верующих, распространение Дхармы и оказание помощи живым существам является самым лучшим подношением Будде.

...Париж подарил ауру добра и теплоты не только своей захватывающей дух красотой, но и умением гармонично сочетать в себе прогресс и мудрое и трепетное отношение к вере и сокровенным наукам человечества...



Буддийская пагода в Париже

## Счастье исцеления

# БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ



Александр Власов

Александр Власов по профессии инженер-конструктор. Интеллектуальный труд требует большого умственного напряжения и собранности. Порой за компьютером Александр Валерьевич проводит по 12 часов в сутки. Неудивительно, что

молодой человек очень скоро почувствовал напряжение и боли в спине. Как многие мужчины, он терпел до последнего, пока из-за сильных болей уже не мог работать. Александр отправился в один из московских центров мануальной терапии, где ему сделали снимок. Диагноз его ошеломил: «межпозвоночная грыжа». Это означало, что в ближайшем будущем маячила перспектива оказаться на операционном столе.

Некоторое время Власов продолжал ездить в центр на процедуры. Но все чаще начало прихватывать не на шутку.

И тут в почтовом ящике Александр обнаружил «Вестник тибетской медицины».

— В тот же день я отправился в «Наран» на «Смоленской», — рассказывает он. — Моим лечащим врачом назначили Валерия Югая. Это очень обаятельный человек

и хороший врач. После каждого сеанса комплексной терапии, включавшего массаж (точечный, мануальный и баночный), а также иглотерапию и прогревание камнями и сигарами, я словно парил в воздухе от ощущения невероятной легкости в теле. Тринадцать сеансов промелькнули незаметно, и я даже жалел, что лечение закончилось. Это было в начале декабря и до сих пор я чувствую себя отлично. Теперь, если возникнут какие-то проблемы, я решил, что не хожу ни в какие поликлиники — только в «Наран».

— Застарелый остеохондроз из-за гиподинамии, нервного напряжения на работе и неправильного питания привел к образованию межпозвоночной грыжи, — говорит врач Валерий Югай. Межпозвоночный диск, увеличенный в объеме и воспаленный начал сдавливать спинно-

мозговые нервы. У Александра Валерьевича появились резкие боли в спине, мышечные спазмы. Все это грозило серьезными осложнениями впоследствии.

Но, поскольку это была начальная стадия развития грыжи и пациент вовремя спохватился, то лечение консервативными методами при помощи массажа, мануальной и вакуум-терапии, иглоукальвания, согревающих процедур и фитопрепаратов, улучшающих циркуляцию крови и проведение нервных импульсов, дало хорошие результаты. Устранение мышечного спазма и привело к тому, что межпозвоночный диск пришел в норму.

Александр теперь ведет более подвижный образ жизни, занялся теннисом, изменил питание на более подходящее его конституции. Будем надеяться, болезнь больше не вернется.

## ВРАЧАМ «НАРАНА»

*Дарите свет и радость  
людям Мира,  
Улыбку Будды —  
Вечную любовь своим  
трудам,  
Пусть озарит вас солнца  
свет,  
Цветов благоуханье,  
И звезд волшебный луч,  
И родников журчанье,  
И радость исцеленных  
всех!*

**Татьяна СОСЕНКОВА,  
г. Москва**



## Первая и крупнейшая клиника тибетской медицины в России



**Наран** работает с 1989 года



**Только у нас!**

**Все методы тибетской медицины в одном сеансе комплексного лечения:**

- Опрос, пульсовая диагностика
- Фитотерапия по традиционной технологии
- Аурикулотерапия, микроиглотерапия
- Энергетический точечный массаж
- Иглорефлексотерапия, цуботерапия
- Прогревание полынными сигарами (моксотерапия)
- Постановка банок и баночный скользящий массаж
- Стоун-терапия (литотерапия)
- Кинезитерапия: мягкая мануальная терапия

**Часы работы: 9.00-21.00 (без выходных)**

**КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО**

**Тел.: (495)617-08-93**

**www.naran.ru**

**Тибетский астропрогноз с 1 по 28 февраля**

Удачные дни: 3, 5, 9, 19, 24, 25

Благоприятные дни

для стрижки волос: 3, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 16, 17, 20, 21, 22

для начала приема лекарств: 1, 8, 10, 13, 17, 18, 20, 22, 23, 24

для выезда в дорогу: 2, 4, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24

Неблагоприятные и «пустые» дни: 5, 10, 17, 22

Травмоопасные дни: 9, 20, 21

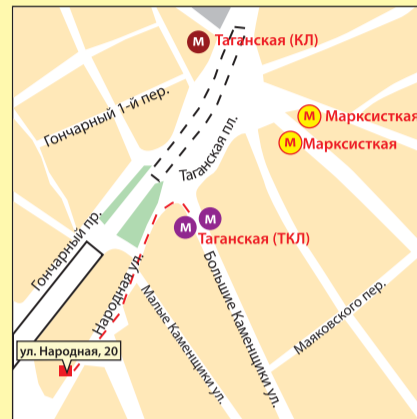
## Филиалы клиники «Наран» в Москве



м. «Войковская»,  
5-й Войковский пр-д, 12



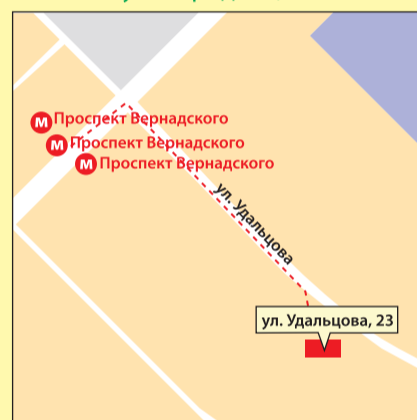
м. «Смоленская»,  
Панфиловский пер., 6



м. «Таганская»,  
ул. Народная, 20



м. «Прспект Мира»,  
ул. Гиляровского, 50



м. «Пр. Вернадского»,  
ул. Удальцова, 23



м. «Крылатское»,  
ул. Осенний бульвар, д. 12, корп. 10

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**  
**ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТУ**  
**«ВЕСТНИК ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ»**  
**ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ В ЛЮБОМ**  
**ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ РОССИИ.**  
**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 99683**  
**ПОДПИСНАЯ ЦЕНА ПО МОСКВЕ**  
**46,32 РУБ. — 3 МЕС.**  
**92,64 РУБ. — 6 МЕС.**

### Дни открытых дверей в «НАРАНЕ»

**Лекции в клинике на «Таганской»**

**15 февраля: «Лечение простудных заболеваний».**  
Чойбонова Е.М.

**22 февраля: «Тибетская медицина и финансовый кризис».**  
Хабухаева М.Э.

**Начало в 15.00.**

**Вход свободный. Запись по тел.:**  
**(495)912-63-36, 221-21-84**

**Лекции в клинике на «Проспекте Мира»**

**15 февраля: «Сахарный диабет».**  
Чимидова З.В.

**22 февраля: «Заболевания щитовидной железы».**  
Билдушкин О.Н.

**Начало в 11.00.**

**Вход свободный. Запись по тел.:**  
**(495)688-42-69, 221-21-84**

Дополнительная скидка воскресного дня — 5%

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

**Свидетельство о регистрации** ПИ №ФС1-01931 от 4.10.05 г.

© ООО «Наран Информ»  
Все права защищены и охраняются законодательством РФ.

Учредитель —  
ООО «Наран Информ»  
(клиника традиционной тибетской медицины «Наран»)  
Шеф-редактор —  
С. Чойжинмаева  
Главный редактор —  
Е. Санжаина  
Верстка — Т. Апрыткина  
Корректор —  
О. Михайлова  
Дизайнер — Л. Петренко  
Газета выходит  
2 раза в месяц.  
Общий тираж —  
1 400 000 экз.

**Адрес редакции:** 125171,  
г. Москва,  
ул. Народная, д. 20  
**Тел. (495) 221-21-84**  
(многоканальный)

**Наш сайт:** www.naran.ru  
**E-mail:** mail@naran.ru

Газета отпечатана  
в типографии  
ООО «ВМГ-Принт»

Подписано в печать  
9.02.2009.

Заказ №

Цена свободная